

“哎呀，又甩咗”，阿婆 晾个衣服也会“脱膀子”

陈迪熙 李宝林 黄育鑫 石永新

深圳大学附属华南医院运动医学与手足外科

你们多多少少都碰到过
这些情况吧——
扭伤过的地方很容易再次扭伤
脱臼过的地方也很容易再次脱臼
就像“渣男”一样
出轨过一次
之后还会有第二第三第四次……

68 岁的王阿婆（化名）就有深刻的体会
因为这已经是他无数次脱臼了

太遭罪了！

只是晾个衣服，肩膀就滑了

这天阳光明媚，风速适中，是个晾衣服的好日子，于是 68 岁的王阿婆赶紧抓住时机，拎起一筐洗好的衣服就走上天台。

拿出一件甩干的衣服，迎着阳光大力抖开，空气中弥漫着洗衣液的清香，使用衣架将衣服充分舒展，一套动作行云流水，对于王阿婆来说，这都是基本操作。

正要进行最后一步时，王阿婆发现今天的晾衣绳比往日要高一些，只好踮起脚尖，右手用尽全力将衣服向上传递。

当衣架钩子接触到绳子的一刻，啊……王阿婆的右肩关节突然感觉一阵剧痛，右手就跟着耷拉了下来。

“哎呀，又甩咗！”王阿婆心想可能是右肩关节又脱位了，于是叫家人帮忙复位，但实在痛的不行也没把关节复位过来。

随后，家里人就赶紧将王阿婆送到深圳大学附属华南医院骨科就诊，接诊的

石永新副主任医师一看，直接给出回复：阿婆，你甩骹啦。



这时候也许你就会疑惑了

什么是甩骹？

来，跟我念

lat1

gaau3



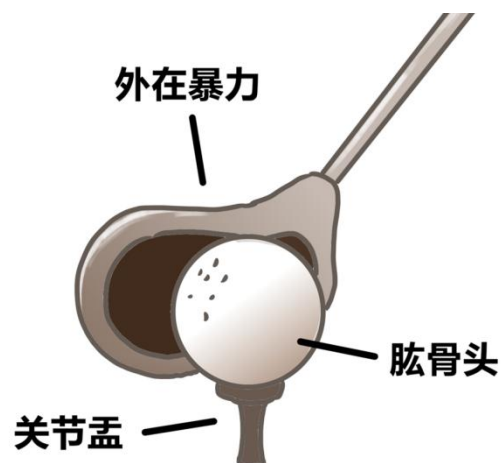
注：粤语里，甩骹即为关节脱位的意思。

“习惯性脱臼”

受过一次伤，让胳膊变得“脆弱”

肩关节是由肱骨头和关节盂组成的窝关节，是人体活动度最大的关节。

肩关节的解剖特性是“头大柱小根基浅”，一次暴力受伤之后支撑点更容易缺损，也更容易滑落。



可以将肩关节的结构想象成高尔夫球和立柱。

正因为它太“顽皮”，所以人体进化了一些“软硬兼施”的方法去增强它的稳定性，让它别太“放飞自我”。

关节盂边缘有一圈软骨叫“盂唇”，它增加了关节盂的边缘高度以及凹陷程度，让肱骨头能够有个“大床房”舒舒服服地躺在里面，不会总想着“离家出走”。

此外，肩关节周围有坚韧的肌肉“肩袖”，通过肌肉的力量直接拉扯，把肱骨头牢牢的抓在关节盂里，让它逃不出“五指山”。

脱臼看起来是个小问题吧，毕竟电视里都是这样演的：

当你脱臼后，身边总会突然冒出一两个“精通”复位的朋友，他摇一摇、一使劲，关节就成功复位了，看起来特别简单。

万万不可，这种做法其实不妥！！！！

当遭到巨大暴力导致肩关节脱位时，很可能同时导致关节盂和肩袖的损伤。

- 如果没有得到正规的保守治疗，即使肩关节复位了，肩关节的稳定性也不能得到很好的恢复。
- 形成“习惯性脱位”后，一些轻微的动作都有可能引起肩关节脱位，如穿脱衣、晾挂衣服、打喷嚏，甚至睡觉翻身都有可能发生反复脱位。

王阿婆的情况就是如此，由于前期受伤造成关节盂唇的撕裂损伤没有被发现和及时处理，导致肩关节不稳定，活动时一不小心就会反复脱位。

久而久之导致关节盂磨损变小，让本就“不稳定”的肩关节“雪上加霜”。

关节复位后，脱个衣服又“脱膀子”

医生说：这下只能做手术了

“以前甩（脱位）过好多次的啦，都可以自己归位，这次不行了”。

检查结果提示王阿婆的右肩关节脱位。



从病史上看，王阿婆从十几年前就出现反复脱位，这次脱位是在轻微暴力的情况下出现的，提示肩关节极度不稳定。

当务之急还是要先将关节复位，解除脱位状态。

石永新副主任医师尝试在无麻醉状态下给复位，但未能成功，于是建议王阿婆在麻醉状态下进行手法复位。

王阿婆和家属了解病情和治疗方案之后，顺利办理住院手续，完善术前检查，排除了麻醉、手术禁忌症后，就以最快速度进入了手术室。

在麻醉的帮助下，医生顺利的给王阿婆完成了手法复位，并予以外固定。王

阿婆和家属都很开心，肩关节不痛了。

术后复查 X 片也证实了右肩关节已经复位。

“还是做手术吧，您的肩关节极度不稳定，而且很严重了。”

肩关节脱臼不是小事，不是仅仅把肩关节“正骨复位”就不管了！

石永新副主任医师建议王阿婆尽管复位了，但还是要进一步手术治疗，但王阿婆对手术感到恐惧，最终还是拒绝手术治疗，决定出院。

隔天一早家属帮王阿婆收拾好行李，准备办理出院手续，王阿婆心情非常美丽，心想：“终于可以回家了！”于是王阿婆便去洗手间更换衣服，片刻之后，洗手间内响起了熟悉的声音：“哎呀，又甩咗”。

肩关节反复脱位，能治好吗？

放心，能！

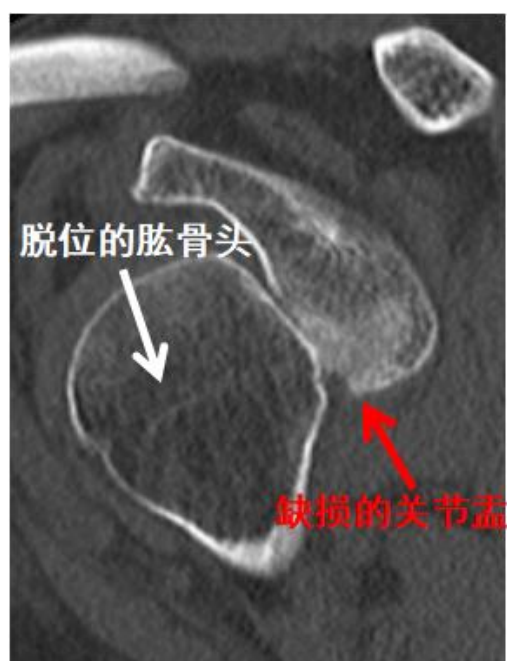
在完善了肩关节 CT、MR 后，深圳大学附属华南医院骨科中心负责人蔡贤华主任医师带领骨科团队进行了术前讨论。

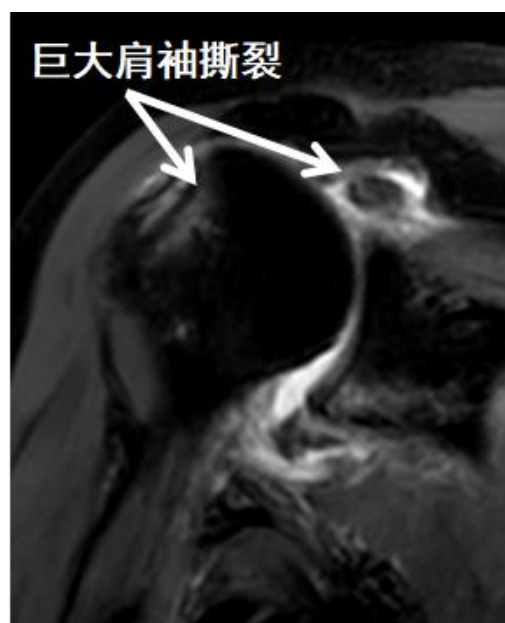
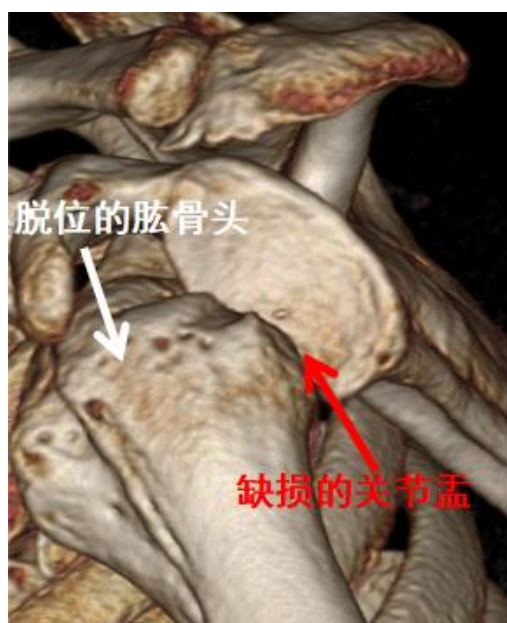
从 CT 上看——

王阿婆的肩关节盂不完整，面积明显减小，存在明显的骨缺损。

从 MR 上看——

肩袖损伤非常严重，初步判断是巨大肩袖损伤。





骨性 Bankart 损伤是指肩关节复发性脱位引起的一种病理损伤改变，一般指肱骨头从关节盂腔向前脱出，不仅从关节盂缘的几乎整个前半部，撕裂了纤维软骨性孟唇，而且伴随肩关节盂的骨折或骨缺损，被称为**骨性 bankart** 损伤。

骨性 **Bankart** 手术的治疗中，关键的一环为肩关节盂骨缺损的处理，较大的骨缺损往往需要植骨治疗。传统的切开手术方案切口大，剥离多，显露困难，手术风险高。

综合考虑患者的病情，骨科团队决定给王阿婆做**关节镜下右肩骨性 Bankart 损伤修复术+肩袖缝合术**。

骨性 Bankart 损伤合并较大骨缺损的治疗，需要移植骨头填补空缺，才能达到关节的稳定，手术的难度在于肩关节盂位置深，周围肌肉、韧带、神经、血管多，对操作要求非常精细，手术难度大，且修复骨性 **Bankart** 同时修复肩袖撕裂，难度系数更大。



手术当天，运动医学与手足外科石永新主任利用肩关节镜进行微创手术，使用患者自体的髂骨进行移植植骨，修补了关节盂的骨质缺损，并将撕裂的肩袖缝合固定，把“顽劣”的肱骨头进行增强固定，确保它之后能牢牢地固定在自己的位置。

术后第二天，王阿婆感觉肩部的疼痛明显减轻，并按照医生出院时的嘱咐，经过接近 3-6 月左右的锻炼，王阿婆的患肩不仅不痛，日常家务、生活、工作都恢复了！

王阿婆是在现代技术手段下康复的，中国古代医学家也有很多相关的记载，

比如被后世尊称为“药王”的孙思邈认为“筋骨连及”，跌打损伤会导致气血运行失常，瘀血滞留，进而使筋骨失养。在其《千金要方》中记载了大量活血化瘀（如当归、川芎）、续筋接骨（如自然铜、骨碎补）的内服外用方剂，以促进愈合；倡导使用按摩、针灸等方法疏通经络，恢复关节功能，并提出“既愈之后，防不胜防”，强调损伤后期需通过导引（类似功能性锻炼）和饮食调理巩固疗效，防止复发。这些都需要我们后世医家进一步研究。